

LOMAOHJELMA

viikot 42-43



- Ohjatut liikuntatunnit hotellissa majoittuville 4 €/h, muille 8 €/h. Lukuun ottamatta vesiliikunnat.
- *- merkityt tunnit ovat maksuttomia hotellissa majoittuville.
- Ryhmiin ilmoittautuminen ja maksu Bistro Nemoon.
- Lastenryhmiin ei erillistä ilmoittautumista.

Välineitä vuokrattavissa tai lainattavissa
Bistro Nemon liikuntapalvelupisteestä!
Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Peurunka



VIIKKO 42

Maanantai 14.10

- 17.00-17.30 SpinFit 25` - sisäpyöräilytunti, spinning-sali
- 17.30-18.30 Kuntosalicircuit, Power-sali
- 17.30-18.30 Piloxing 60', liikuntasali
- 18.45-19.35 *Allasjumppa, keskiallas.
Ei majoittuville maksu 3 €/hlö
+ kylpylälippu
- 19.40-20.20 Saunayoga, infrapunasauna

Tiistai 15.10

- 9.15-10.00 *Aamuinen allasjumppa, keskiallas
- 11.00-12.30 Jousiammuntaa, Ergo 1,
Ikäraja 12v. Ryhmä toteutuu jos vähintään 6 hlö ilm. maanantaina klo 16.00 mennessä.
- 14.00-17.00 **LIIKUNTA- JA LEIKKIPÄIVÄ**
Peurunka Areena / voimistelusal
Hinta 5 €, maksu ovella.
- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, Betoni Arena, mailallinen, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 17.30-18.45 Spin 30' + kuntopiiri 45', spinning- ja liikuntasali
- 18.00-18.50 Kuntotanssi, uusi liikuntasali
- 18.50-20.05 Kehonpainoharjoittelu, Ergo 1

Keskiviikko 16.10

- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, BetoniArena, mailaton, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 16.00-18.00 Museokorsu avoinna, esittelijä paikalla
- 18.00-18.45 SpinFIT 45` - keskiraskas sisäpyöräilytunti
- 17.55-18.55 *Hilarius Hiiren leikki ja iltasatuhetki perheen pienimmille, Ergo 1
- 18.00-18.50 Jooga, voimistelusal
- 18.00-20.00 Luontokuvailta, auditorio.
Maksu 2 €, paikanpäällä
- 19.00-19.50 Crossi, uusi liikuntasali

Torstai 17.10

- 10.15-11.00 *Aamuinen allasjumppa, keskiallas
- 13.00-14.30 *Koko perheen tiimikarkelot (leikkimielinen kisailu) ulkona, lähtö Bistro Nemosta
- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, Betoni Arena, mailallinen, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 16.30-17.30 Kuntosalicircuit, Power-sali
- 17.45-18.45 Fascial -kehonhuoltotunti, liikuntasali
- 18.00-18.55 Spinsport 55', -raskas sisäpyöräilytunti
- 19.00-19.15 PeurunkaPumppi, uusi liikuntasali
- 19.15-20.05 *AllasLavis, keskiallas

Perjantai 18.10

- 16.00-17.30 Curling, Betoni Arena, yli 12-vuotiaille. Ryhmä toteutuu jos vähintään 6 osallistujaa ilm. torstaina klo 16.00 mennessä.
- 17.30-18.45 Spin 30' + kuntopiiri 45', spinning- ja liikuntasali
- 18.45-19.35 Kehonhuoltotunti, liikuntasali
- 19.00-19.50 *Vesijuoksutreeni, jokiallas

Lauantai 19.10

- 15.00-17.00 Museokorsu avoinna, esittelijä paikalla

Sunnuntai 20.10

- 15.00-15.50 PeurunkaHumppa-lavatanssijumppa uusi liikuntasali
- 16.00-16.50 Peurunka Compat, uusi liikuntasali
- 17.00-17.45 Fascial -kehonhuoltotunti, liikuntasali

Omatoimista tekemistä koko perheelle:

Vuokraa fatbiket - alk. 25 € / 2h!

Lisäksi keilailua, sulkapalloa, frisbeegolfia ja paljon muuta.

Hilarius Hiiri vierailee aamiaisella klo 9-10 sekä päivällisellä klo 17.00-18.00 tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin.



VIIKKO 43

Maanantai 21.10

- 17.00-17.30 SpinFit 25` - sisäpyöräilytunti, spinning-sali
- 17.30-18.30 Kuntosalicircuit, Power-sali
- 17.30-18.30 Piloxing 60`, liikuntasali
- 18.45-19.35 *Allasjumppa, keskiallas.
Ei majoittuville maksu 3 €/hlö
+ kylpylälippu
- 19.40-20.20 Saunayoga, infrapunasauna

Tiistai 22.10

- 9.15-10.00 *Aamuinen allasjumppa, keskiallas
- 11.00-12.30 Jousiammuntaa, Ergo 1,
Ikäraja 12v. Ryhmä toteutuu jos vähintään 6 hlö ilm. maanantaina klo 16.00 mennessä.
- 14.00-15.00 Koko perheen luontoretki, lähtö Bistro Nemosta
- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, Betoni Arena, mailallinen, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 17.30-18.45 Spin 30` + kuntopiiri 45`, spinning- ja liikuntasali
- 18.00-18.50 Kuntotanssi, uusi liikuntasali
- 18.50- 20.05 Kehonpainoharjoittelu, Ergo 1

Keskiviikko 23.10

- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, Betoni Arena, mailaton, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 17.00-17.50 ZumbaGold, uusi liikuntasali
- 18.00-18.45 SpinFIT 45` - keskiraskas sisäpyöräilytunti
- 17.55-18.55 *Hilarius Hiiren leikki ja iltasatuhetki perheen pienimmille, Ergo 1
- 18.00-18.50 Zumba, uusi liikuntasali
- 18.00-18.50 Jooga, voimistelusalissa
- 18.00-20.00 Luontokuvailta, auditorio.
Maksu 2 €, paikanpäällä
- 19.00-19.50 Crossi, uusi liikuntasali

Torstai 24.10

- 10.15-11.00 *Aamuinen allasjumppa, keskiallas
- 13.00-14.30 *Koko perheen tiimikarkelot (leikkimielinen kisailu) ulkona, lähtö Bistro Nemosta
- 15.55-16.45 Yleisöluisteluvuoro, Betoni Arena, mailallinen, maksu 3 €/hlö jäähallille
- 16.30-17.30 Kuntosalicircuit, Power-sali
- 17.45-18.45 Fascial –kehonhuoltotunti, liikuntasali
- 18.00-18.55 Spinsport 55`, -raskas sisäpyöräilytunti
- 19.00-19.15 PeurunkaPumppi, uusi liikuntasali
- 19.15-20.05 *AllasLavis, keskiallas

Perjantai 25.10

- 16.00-17.30 Curling, Betoni Arena, yli 12-vuotiaille. Ryhmä toteutuu jos vähintään 6 osallistujaa ilm. torstaina klo 16.00 mennessä.
- 17.30-18.45 Spin 30` + kuntopiiri 45`, spinning- ja liikuntasali
- 18.45-19.35 Kehonhuoltotunti, liikuntasali
- 19.00-19.50 *Vesijuoksutreeni, jokiallas

Lauantai 26.10

- 15.00-17.00 Museokorsu avoinna, esittelijä paikalla

Sunnuntai 27.10

- 15.00-15.50 PeurunkaHumppa-lavatanssijumppa uusi liikuntasali
- 16.00-16.50 Peurunka Compat, uusi liikuntasali
- 17.00-17.45 Fascial –kehonhuoltotunti, liikuntasali

Omatoimista tekemistä koko perheelle:

Vuokraa fatbiket - alk. 25 € / 2h!

Lisäksi keilailua, sulkapalloa, frisbeegolfia ja paljon muuta.

Hilarius Hiiri vierailee aamiaisella klo 9-10 sekä päivällisellä klo 17.00-18.00 tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin.

